

Abril 2023

Font del contingut:
Infermera Virtual,
Col·legi Oficial d'Infermeres
i Infermers de Barcelona.

Coordinació:
Montserrat Sebastià Aymerich

Maquetació:
Sandra Rodríguez Lozano

Il·lustracions:
Sergi Mañà (@lapizdeviaje)

infermeravirtual.com
infermeravirtual@coib.cat



 [Infermera
virtual.com](http://Infermera virtual.com)

 COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA

MOTIVAR-SE I CAMINAR, TOT ÉS COMENÇAR!

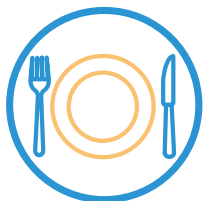
11 consells
per sortir a
caminar

 [Infermera
virtual.com](http://Infermera virtual.com)

FES EXERCICI PER MANTENIR-TE ACTIU/VA

30 Minuts d'exercici físic al dia

Tens un estil de vida saludable si...



segueixes una alimentació equilibrada



mantens uns hàbits higiènic correctes



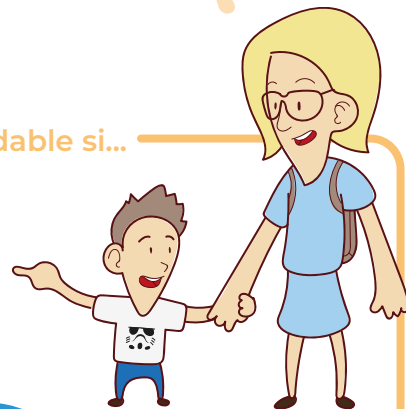
procures un bon descans



evites el consum de substàncies tòxiques



practiques regularment exercici físic



+info al QR



L'exercici físic adequat dependrà de l'estat de cada persona.



Les activitats del dia a dia acostumen a ser de poca intensitat.



Et recomanem que analitzis quin és el teu nivell d'activitat física diària.



I si cal, afegeix algun exercici de major intensitat que t'ajudi a millorar el teu benestar.

Ara et toca a tu...

Busca iniciatives o instal·lacions del teu barri que fomentin la pràctica d'activitat física.

EQUIPA'T PER FER ESPORT

Què portar per anar a caminar?



Busca llocs amb aire net per practicar esport.



Porta una petita farmaciola amb tiretes, gases i antisèptic per desinfectar les ferides.

AIGUA

Beu líquids abans, durant i després de l'exercici físic.

PROTECTOR SOLAR

Aplica'l de forma generosa, amb la pell neta i seca, 30 min abans de l'exposició solar.



+info al QR

BARRET

Utilitza una gorra o barret per reduir l'exposició solar i protegeix-te els ulls amb ulleres de sol.

MENJAR

Porta algun aliment per fer un mos durant o després de l'exercici, t'ajudarà a recuperar energia.



Posa't un calçat esportiu còmode i roba transpirable i de colors clars.



Escull una motxilla de dos tirants encoixinats. Si en té, ajusta els cinturons del pit i la panxa.

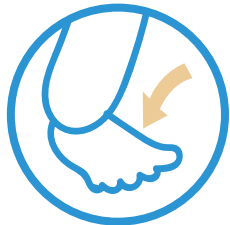


Ara et toca a tu...

Pensa en 1 exercici físic que facis sovint i repassa totes aquelles coses que cal preparar abans de realitzar-lo.

UTILITZA UN CALÇAT ADEQUAT

Com escollir el calçat per fer exercici?



Talla't les ungles dels peus rectes, arrodonides i no massa curtes.

Emprova't el calçat dempeus, per assegurar-te que el peu no quedi comprimit quan s'eixampla amb el pes.

El calçat ha de tenir punta arrodonida, per evitar la compressió dels dits.



Estrena les sabates abans de sortir a caminar.

L'alçada del taló de la sabata no ha de passar els 4 cm, ja que s'afegeix més pressió a la part davantera del peu.

Comprova que quedi un espai d'uns 2 cm entre el dit més llarg i el final de la sabata.

Prova el calçat nou al final del dia, quan els peus estan més inflats.

Ara et toca a tu...

Mesura't els peus i determina quin és més gran. Pren com a referència aquest peu a l'hora d'escollir la mida del calçat.

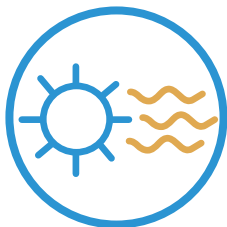


+info al QR



PROTEGEIX-TE DE LA RADIACIÓ SOLAR

Com prevenir cremades solars



Evita les hores de màxima radiació solar, de 12 h a 16 h.



Para especial atenció a clatell, orelles, nas i llavis.



A més altitud, més nociva és la radiació solar.



Els raigs UV travessen els núvols i són reflectits per l'aigua i la sorra.



+info al QR



Utilitza una gorra o barret per reduir l'exposició solar.

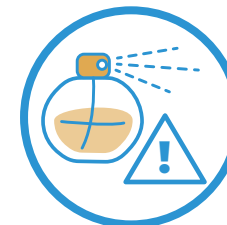


Aplica crema solar amb freqüència, cada 2 h o com indiqui el producte.

Procura cobrir tota la pell amb crema abundant.



Utilitza factor de protecció solar adient per a la teva pell, preferiblement FP 30+.



Evita les colònies abans de l'exposició solar, podrien aparèixer taques a la pell.

Ara et toca a tu...

Revisa els envasos de crema solar que tens a casa. No es recomana usar-los després de 12 mesos oberts. També és important comprovar que no estiguin caducats!

ESCALFA ABANS DE FER EXERCICI

Com escalfar abans de fer exercici físic



Per a activar la musculatura implicada en l'exercici físic és convenient fer un seguit d'escalfaments abans de començar.

1

Comença fent rotacions de les articulacions: turmells, malucs, espatlles, canells, coll... Fes-ho en ambdues direccions.



5 seg.



5 rep.



+info al QR

2

Segueix amb estiraments dinàmics, movent tot el cos per disminuir el risc de lesions.



Aguanta a peu coix.



5-10 seg.



5 rep.



x2 cames



Aguanta en posició d'esquat (gatzoneta).



5-10 seg.



5 rep.



Alça el genoll alternativament.



5-10 seg.



5 rep.



x2 cames



Mou els braços amunt i avall.



5-10 seg.



5 rep.

Ara et toca a tu...

Adapta les postures, la durada i la intensitat de cada exercici a les teves capacitats.

ESCULL BEGUES SALUDABLES

Què beure per mantenir-te hidratat/da?



Els refrescos amb gas o els sucus industrials aporten una quantitat de sucres elevada sense subministrar cap nutrient essencial.



Evita les begudes alcohòliques, ja que, entre altres motius, deshidraten.



+info al QR



És necessari mantenir-se hidratat, preferentment amb aigua, tot i que també poden servir altres líquids.



Els sucus naturals, les infusions, el te, els brous vegetals, a més d'aportar líquids, subministren altres nutrients.



Si notes molt cansament, pot ser degut a la manca d'electròlits, pren plàtan, taronja, fruita seca o làctics per recuperar-te.

Ara et toca a tu...

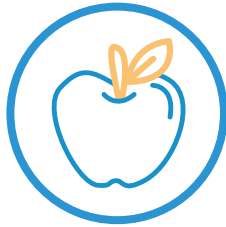
Busca o crea una recepta d'una beguda saludable i prova de fer-la a casa. Pots veure com fer suc de taronja amb pastanaga escanejant el QR!

HIDRATA'T BÉ

Quanta aigua es recomana beure?



Les necessitats diàries de líquid d'una persona adulta sana són aproximadament de 2L...



... I són cobertes per l'aigua que es beu i per la que contenen els aliments.



La ingesta d'aigua s'ha d'incrementar en: l'embaràs, la lactància, l'exercici físic intens i situacions d'altres temperatures.



+info al QR



La sensació de set és un signe de deshidratació. Pren aigua de manera contínua per evitar arribar a aquest estat.



En persones grans la sensació de set no sol ser tan eficient. Per tant, en aquesta etapa de la vida és important veure sovint i no refiar-se únicament de la set.

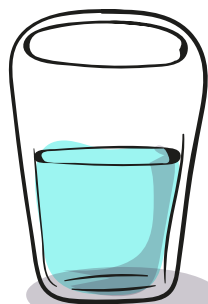


Ara et toca a tu...

Enumera tots els líquids que beus al llarg d'un dia. És suficient quantitat per mantenir-te ben hidratat/da? Són prou saludables?

ALIMENTA'T BÉ PER FER ESPORT

Què menjar per fer esport?



Quan realitzem exercici intens, el cos comença a consumir els hidrats de carboni que hem ingerit.

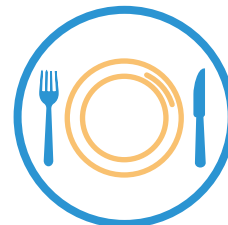


+info al QR

Tingues en compte que els hidrats excedents que no consumeixi el teu cos, es quedaran de reserva en forma de greix corporal.



Si es practica esport al matí, és bàsic fer un esmorzar complet: amb làctic, cereal i fruita.

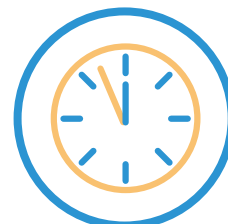


Si l'exercici és a la tarda, fes un dinar complet (seguint el mètode del plat*) i sense gaires greixos, 2 h abans de començar.

**Veure a la següent pàgina*



Evita els àpats copiosos i molt calents abans de realitzar l'exercici físic.



Si l'exercici s'allarga, atura't cada hora per beure i ingerir hidrats com fruita seca o una barreta de cereals. Així podràs mantenir millor el ritme.

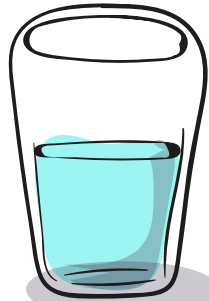


Després de l'exercici, fes un sopar seguint el mètode del plat: amb proteïnes, hidrats de carboni i verdures, per reposar les reserves energètiques.

Ara et toca a tu...

Fes una llista d'aperitius saludables que podries menjar mentre fas esport. Si pots, prova de fer-ne algun a casa!

Què és el mètode del plat?



Amb el denominat “mètode del plat” es pot confeccionar de forma senzilla i molt visual un plat saludable i equilibrat els dinars i sopars. Només cal seguir les següents indicacions.

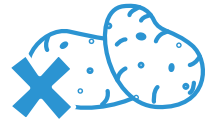
1



La meitat del plat ha d'estar compost per verdures i hortalisses.

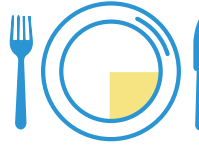


Varietat de vegetals i fruites, sigui en cru o cuinades.



Les patates no estan incloses en aquest grup.

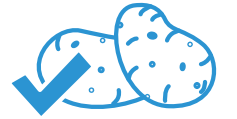
2



Un quart del plat ha d'estar compost per hidrats de carboni.

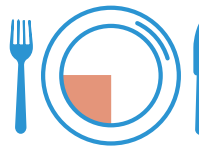


Pa, pasta, arròs i blat integrals, ordi, quinoa, civada...



En aquest grup s'inclouen les patates.

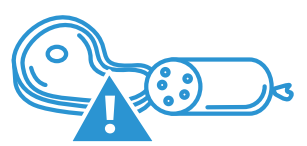
3



L'altre quart del plat ha d'estar compost per proteïna.



Peix, carn, ous, llegums, tofu, seitan, tempeh...



Evita el consum de la carn vermella i dels embotits.



+info al QR

Ara et toca a tu...

Prova de crear un menú que contingui aliments de tots els grups: cereals, proteïnes i verdures!

ESTIRA DESPRÉS DE FER EXERCICI

Estiraments i tornada a la calma



Estira la dorsal.

- 15-30 seg.
- 2 rep.



Estira l'isquiotibial.

- 15-30 seg.
- 2 rep.
- x2 cames



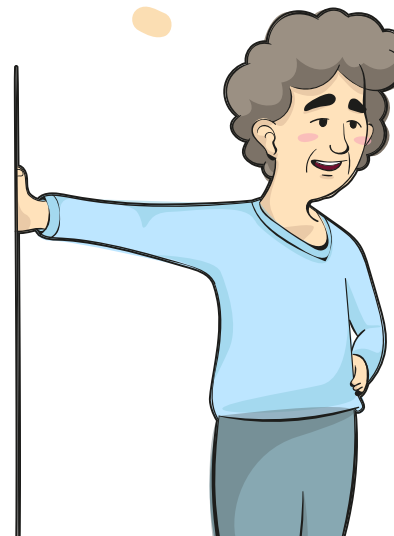
Estira la musculatura cervical amb les mans al cap.

- 15-30 seg.
- 2 rep.



Estira els bessons.

- 15-30 seg.
- 2 rep.
- x2 cames



Estira el pectoral.

- 15-30 seg.
- 2 rep.
- x2 braços



Estira la musculatura treballada durant la pràctica esportiva.



Estira a poc a poc fins a notar una tensió moderada al múscul. **NO** realitzis rebots.



+info al QR

Ara et toca a tu...

Prova de complementar els estiraments amb exercicis de respiració per tornar a la calma després de fer esport.

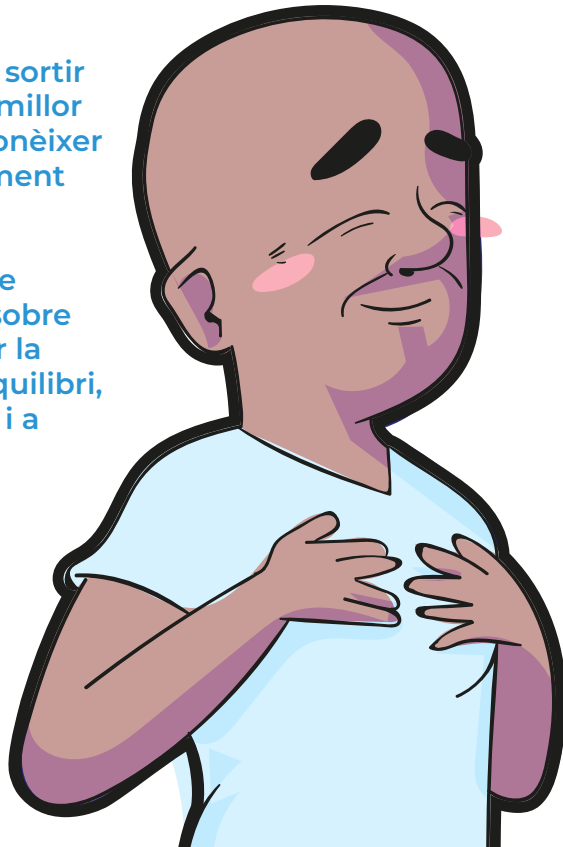
PRACTICA EXERCICI AMB REGULARITAT

Beneficis de practicar exercici físic

T'ajuda a controlar l'estrès i millora l'autoestima

Fer exercici regularment ajuda a sortir de casa i distreure's i a sentir-se millor amb un mateix. També facilita conèixer gent nova i repercuteix positivament en l'autoestima.

A més, practicar activitat física de forma regular també té efectes sobre l'organisme, ja que fa augmentar la capacitat respiratòria, millora l'equilibri, ajuda a mantenir el pes adequat i a combatre l'estrès i l'ansietat.



Ara et toca a tu...

Segueix aquests passos per encoratjar-te a fer esport:

1.- Escribe els teus motius per fer més activitat física.

.....
.....

2.- Decideix quin exercici físic faràs.

.....

3.- Prepara allò que necessitis per fer-lo (roba, sabates...)

.....
.....

4.- Escribe els inconvenients i pensa un pla alternatiu.

.....
.....

5.- Decideix quan començaràs, escull un dia i una hora.

.....

6.- Sigues constant, integra l'exercici físic dins la teva rutina.

